

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
17	Каша рисовая на молоке	150	6,21	5,28	32,79	0,15		20		12,2	147,7	98,1	3,32	203
	Масло слив. порционно	5	0,05	3,6	0,05	0	0	20	0	1	105	0	0	33
389	Кофейный напиток	150	1,96	1,32	13,94		0,25	0	0	85,8		0,052	0,078	56,5
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего	580	36,2	33,1	101,5	0,14	50,29	66	1					784
	2й завтрак													
338	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
42	Суп с клецками	200	7,66	4,48	22,48	0,11	15,4	0	0	25,55			1,118	138
304	Рис отварной	100	4,87	7,17	48,8		0			3,2		25,33	0,7	279,6
261	Печень по строгановски	80	13,26	8,82	2,62		0,94			24,77		16,83	1,24	160
52	Салат из квашеной капусты	60	0,7	5	6		35,5			37	24,4	12,6	0,47	71
349	Компот из с/Ф	150	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0	0	32,48	4	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76

	пшеничный													
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,03	0	0	0,23	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		30,68	32,19	171	0,3	17,07	0	1,22	129,9	88,5	107,95	6,54	1127
	Полдник													
687	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,3	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
3885	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	0,8	2,6	80	0	240		28	0,2	107
	всего		6,9	6,3	40,6	1,2	2,6	81	0	246	14	32	0,8	242
	Ужин													
259	Жаркое по домашнему	200/50	1,65	2894	26,53	10,82	0	0	0	48,8		67,97	6,17	472
53	Салат из свеклы с кукурузой	60	1,65	4,12	7,29	6,86				28,33		18,39	1,31	72,9
380	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2		04	0	0	14		10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,03	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		36,92	28,26	119,	0,25	20,23	53,75	1	274,7	304,5	83,14	5,54	843
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Всего		5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	ИТОГО		74	84,96	454,8	2,26	102,29	214,75	3,52	1,207	979,1	452,03	25,14	2835,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
29	Сосиски отварные	50	5,2	10	12,1	0	0	0	0	75,4	10	10	0,9	112
47	Макароны отварные	100	1,55	1,35	8,2	0,075	0	5	0	3,05	35,2	25	7,5	50,75
4	Помидоры	50	1	0,4	2,3		5	0	0	12,5		7	0,3	11
2	Сыр порционно	10	1,9	0,98	0	0,003	0,03	13	0	35	19,91	1,81	0,4	18
	Масло сливочное порционно	5	0,05	2,4	0,03	0	0	13,3	0	0,7	1	0	0,03	22
385	Чай с молоком	150	1,4	1,6	16,4	0,02	2,6	0	0	66	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		18,26	27,76	87,93	1,12	7,9	21,3	1	202,05	187,61	63,91	11,6	543,6
	2й завтрак													
338	Фрукты	250	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	2,28	47
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5
168	Каша пшеничная	150	4,65	3,96	24,59	0,10	0	15	0	9,1	110,77	73,57	1,00	152,25
52	Салат из свеклы припущенный	50	0,72	3,03	4,18	0,01	4,75	0	0	16,2	20,46	10,45	0,7	46,15
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	0,056	0,73	42,64		17,44	119,44	17,62	2,44	176,8

349	Компот из с/Ф	150	0,66	0,09	32,01	00,2	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		33,39	34,39	260	0,48	21,01	73,3	1,22	155,79	487,25	205,64	11,49	1043
	Полдник													
695	Ватрушка с творогом	75	12	8	45	0,07	0,25	57	155,8	228	26	26,0	0,77	234
389	Сок Ф/Я	150	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		13	8	65,2	0,09	4,25	57	155,8	242	30	36	3,57	318,8
	Ужин													
443	Рагу из птицы	250	25,81	29,16	29,16									487,5
25	Салат степной	60	0,9	3,06	5,29	0	4,89	0	0	14,09	15,12	9,8	0,43	43,0
352	Кисель из Фруктов	150	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		33	116,5	108,48	0,14	6,72	0	1	34,95	86,6	57,54	2,67	793,3
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		105,15	193,55	267,79	12,22	51,28	240,0	159,3	770,0	1041,56	436,59	36	2983,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон: 01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
449	Плов из птицы	250	22,85	27,14	38,57			0	0					495,7
71	Огурцы квашеные	60	1,1	0,2	3,8		17,5			14		20	0,9	22
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,01	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,23	0,12	58,8
376	Сок ф/я	150	0,07	0,02	15		0,03			11,1		1,4	0,28	60,0
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,003	0	0	0,27	0,4	15	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	0,03	0,04	0	0	0,18	6	70,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		31,02	36,82	81,9	0,	50,68	26,0	1	236,8	441	164,1	5,99	621,0
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
102	Суп из овощей с бобовыми	200	4,93	4,44	8,4		5,6	0	0	23,0		17,74	2,25	84,5
168	Каша пшеничная	150	4,65	3,96	24,59	0,11	0	15	0	9,15	110,75	73,57	2,49	152
268	Котлеты из говядины	80	13,	19,36	11,45		0,28			34		44,62	1,6	275,2

			2										8	
3	Салат из свеклы припущенный	60	0,8	3,65	4,18	0,001	4,75	0		16,2	20,46	10,45	7	47
349	Компот из с/Ф	200	0,6 6	0,09	32,01	00,2	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,8 4	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,2 8	55,7
879	Хлеб ржаной	20	1,6 3	0,33	3,8	0,04	0	0	0,03 8	6	7,1	1,6	0,6 6	28,96
	Всего		27, 65	32,06	95,6	0,20	10,93	15	0,57	121,2 3	165,0 1	168	15, 51	776,1 6
	Полдник													
404	Пудинг из творога	200	18, 19	16,44	75,94		0,86			246,7		61,99	2,2 7	527
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		19, 9	16,44	96,14	0,02	486			260	4	71,99	5,5	611
	Ужин													
128	Картофель пюре	200	4,3 4	12,82	25,18		24,92			58,32		38,36	1,4 4	241
4	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	100	0	0,03	0	66,6		36,8	1,0	63
24	Рыба тушеная в соусе красном	80/3 5	11, 2	9,1	3,5	0,04	0,34	27,5		35,07	86,35	14,95	1,1 1	97
42	Салат из капусты с морковью	60	0,8	2,53	4,84	0	18	0	0	20,35	14,95	8,2	0,2 6	45,25
382	Какао с молоком	200	3,6 7	2,6	25,09		0,38	0	0	128		18	0,6 4	138,4
878	Хлеб пшеничный	30	1,8 4	0,23	11,23	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	0,28	0,2 8	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,6 3	0,33	3,8	0,003	0	0	0,03 8	6	7,1	1,6	0,6 6	28,96
	Всего		34, 76	26,91	115,5	0,18	61,98	53,7	1	306,1	277,1	120,7	6,5 1	606,3 7

	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	200
ИТОГО		141,7	88,8	543,7	1,97	150,	180,	4,52	1115	1455	568,2	161,	2884,4	

22	Запеканка творожная	150	30,93	22,89	36	310,66	0,82	0,3	0	126,6	383,2	54,36	0,93	310
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	0,38	0	0	128,78	4	10	2,8	84,8
	всего		2,82	2,04	36,82	0,02	0,56			136,2	4	17,4	3,46	394
	Ужин													
126	Картофель отварной	200	4,16	9,32	27,79	28,73				36,44		41,55	1,77	222,6
523	Сельдь филе с луком	80/15	18	11	1									179
24	Салат полынский	60	1,0	10,0	4,2	0	45,7	0	0	29,8	25,2	13,7	0,4	55,2
380	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92		0,38			128,78		12,88	0,07	113,4
878	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	28,96
	Всего		30,1	31,02	117,0	0,14	46,8		1	167,9	96,7	44,68	2,14	454,9
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		150,6	120,7	481,41	311,78	10,25	127	352	1271	1282	475,6	18,96	2432,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
183	Каша молочная с гречкой	200	9,09	12,99	35,18		1,64	0	0	183,58		99,23	2,87	295
2	Бутерброд с сыром	35	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	58,8
25	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	0	0	0	6	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	28,96
	Всего		29,21	38,31	153,13	0,32	19,23	46	1	335,17	328,25	165,64	7,45	647,37
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
12	Щи из свежей капусты	200	0,87	2,45	4,25	0,03	9,23	0	0	22,16	23,83	0,4	0,6	42,36
247	Плов	200	20	21	52	0,15	0	20	0	12,2	147,7	98,1	3,30	478
70	Салат из огурцов с луком	60	0,55	0,1	1,9		8,0			7		10	0,45	11
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,13	0	0	0,28	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		26,75	24,2	105,16	0,33	17,53	20	0,318	80,24	205,38	130,76	5,99	748,88
	Полдник													
219	Сырники из	200	35,28	27,87	32,84	0,67	0,25	57		346,88	228,1	48,34	1,27	524,24

	творога													
	Повидло	20												
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		36,28	27,87	52,86	0,69	4025	57	0	360,88	232,1	48,34	0,07	451,78
	Ужин													
249	Рыба запечённая	80	19,2	9,0	6,0		0,41		0	44,4		24,53	1,05	167,76
4	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	100	0	0,03		22	77	5	1,0	63
142	Картофель запечённый	200	4,35	16,79	30,21	26,63				43,41		41,95	1,6	288
19	Салат из квашен. помидор	60	0,7	2,05	2,3	0,025	8	15	0	16,35	15,8	8,5	0,33	32
352	Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,004	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		32,93	33,12	78,91	26,65	10,24	15,03	1	144,02	115,1	88,42	5,48	754,68
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	112
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	212
ИТОГО			147,36	155	450	1,93	84,47	287	3,52	964	175,2	12,87	29,6	2675,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ п-а	Наименование блюд	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
222	Омлет натуральный	150	25,74	19,57	58,53		0,73			319,63		49,87	1,67	410,7
425	Оладьи из печени	80	22	21	9									253,01
2	Бутерброд с маслом	35	0,1	7,2	0,1	0,1	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	58,8
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09		0,38	0	0	128		18	0,64	138,4
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,03	0	0	0,038	6	7,4	1,6	0,66	28,96
	Всего		54,98	50,93	107,7	0,16	1,2	26,0	0,30	560	82,35	78,12	3,37	944,9
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Суп с макаронными изделиями	200	3,83	2,46	62,6	0,025	5,15	0	0	22,18	26,6	13,25	0,6	51
46	Картофель пюре	200	4,2	10,2	29		17,1			16,8	51,2	21,1	0,81	227,7
375	Бефстроганов	80	12,8	16,8	4,8		19,03			57		41,89	1,52	208
25	Салат степной	60	0,8	2,55	4,42	0,135	4,08	0,135	2,91	12,74	0,49	8,17	0,36	36,45
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	0,66	0,66	28,96
	Всего		25,76	32,66	147,83	0,188	24,41	0,135	7,03	147,6	112,1	105,83	4,96	740,67

	Полдник													
382	Булочка	75	5	6	41	0,07	0,25	57	0	155	228	26	0,77	208
644	Молоко	200	6	5	10		0,38	0	0	128		18	0,64	104
	всего		11	11	51	0,07	0,63	57	0	283	228	44	1,41	312
	Ужин													
146	Картофель отварной	200	3,2	5,2	22,8		21,75			18		36	1,2	151,36
249	Рыба тушёная в томате	80	23,04	10,89	7,21	0,10	0,49	0	0	53,28	248	29,44	1,26	201,2
28	Салат из квашен. огурцов	60	1,3	2,51	1,5	0,005	9,1	25,75	0	28,1	30,3	6,45	0,45	35,5
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,28	4,4	15,2	3,2	0,66	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		32,01	19,14	66,71	0,158	35,34	25,75	0,66	123,78	304,6	86,69	7,03	442,22
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
ИТОГО			148	128,6	457,3	102,1	118,1	219	9,33	15,51	11,49	513	29,36	2799

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
212	Яйцо варёное	1	14,74	28,42	2,54		0,2			89,2		18,74	2,6	31,5
183	Каша молочная с пшеничной кр.	200	9,09	12,99	35,18		1,64			183,58		99,23	2,87	295
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,01	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,23	0,1	70,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		0,03			11,1		1,4	0,28	60,0
878	Хлеб пшеничный	30	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		34,86	51,36	93,62	0,14	1,94	22,2	1	375,68	117,9	141,7	7,52	669,2
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
204	Солянка сборная домашняя	200/50	3,9	1,75	7,32	0,06	4,16	0	0	12,44	48,45	14,2	0,61	56,6
663	пельмени	200	24	21	45		28,63			83,25		63,39	2,3	466
37	Икра овощная	60	1	15	7	0	18	0	0	14,95	14,95	8,2	0,27	75
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб	30	1,84	0,23	12,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76

	пшеничный													
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		33,03	38,4	107,33	0,11	51,09	0	0,308	102,28	97,25	108,05	6,68	812,12
	Полдник													
382	Пирожок с повидлом	75	6	6	41	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26,0	0,77	239
352	Кисель молочный	200	1	0,12	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		7	6	61,2	0,09	75,51	57		169,8	232,1	36	3,57	323,8
	Ужин													
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18		24,92			58,32		38,36	1,44	241
231	Шницель рыбный	80	9,79	9,68	11,96	0,75	3,48	0,003	0	48,12	248	19,48	0,99	173,98
53	Салат из свеклы с зелён. горош.	60	0,82	2,06	3,64	0,005	3,43	27,25	0	14,16	31	9,18	1,55	36,45
352	Сок ф/я	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,38	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		17,53	25,24	80,88	0,78	33,66	27,28	1	138,46	301,3	75,46	5,49	655,35
	2й ужин													
385	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,7	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		139,88	117,98	417	8,82	142,69	243,5	3,52	838	15,92	54,6	23,47	2748

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ	
	Завтрак														
210	Суп молочный с рисом	200	3,4	7,14	22,28		0,22			71,36		14,99	0,48	200	
47	Драники по домашнему	100	17,4	23,8	21,3	0,11	27		6,6	40		82	36	142	
648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4		0,38			66	50	12,0	0,07	86	
2	Бутерброд с.№1	35	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7	
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76	
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96	
	Всего		30,5	44,6	92,08	0,153	22,74	26	6,9	289,76	132,05	119,2	37,61	588,42	
	2й завтрак														
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3	
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	0,9	2,45	62,62	0,025	5,1	0	0	22,16	26,6	12,62	6	51,25	
202	Макароны отварные	150	5,46	5,78	30,45	0,11	0	15	0	12,14	110,25	8,15	0,43	43,42	
234	Котлеты или биточки рыбные	80	9,79	9,68	11,96	0,10	0,75	0	0	48,12	248	19,48	0,99	173,92	
71	Помидоры квашен.	60	0,6	0,1	1,9	0,002	27,5	0	0	7	31	10	0,45	11	
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8	

878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,10	0	0	0,38	6	7,1	1,6	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,003	6	7,1	1,6	0,9	28,96
	Всего		20,88	18,66	153,94	0,36	11,94	15	0,41	133,9	441,6	70,91	9,75	497,11
	Полдник													
710	Пирожок с мясом	75/33	10,2	10	41,8		0,86			246,73		63,99	2,27	309
389	Сок ф\я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		11,2	10	62,8	0,02	4,86	0	0	246,73	4	73,93	5,01	392,8
	Ужин													
259	Жаркое по домашнему	250/28	18,51	20,67	18,95		20,4			59,46		45,27	1,64	337
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09		10,82	0	0	48,8		67,97	6,17	138,4
49	Салат витаминный	60	4,14	3,4	12,36					37,4	60,71	21,39	1,74	93,7
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,4	0,003	0	0	0,038	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,04	0	0	0,23	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		31,08	16,3	102,4	0,14	22,98	0	1	220,65	71,5	99,10	4,61	553,8
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		112,6	108,12	494	1,68	53,35	87	3,41	3,41	949,5	356	33,29	2320,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
449	Плов из птицы	200	32	38	54	0,06	0,03	53,7	0	68,13	166,13	25,38	2,03	694
71	Помидоры квашен.	60	1	0,4	2,3		5			12,5		7	0,3	21,5
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,01	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,23	0,1	58,8
	Чай	200	3,17	2,68	15,9	0,02	1,3	0	0	125,7	4	14	0,13	100,6
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		45,41	44,37	112	100,23	7,2	70,73	1	550,5	378,3	93,22	0,15	958,29
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,48	3,29	7		4,85			16,52		18,35	0,8	80
259	Гуляш	80	20,7	23,15	21,22		8,65			39,0		54,37	4,93	377
168	Каша гречневая вязкая	150	47,7	3,96	19,34	0,11	0	8	0	4,88	110,7	73,57	3,32	113,25
47	Салат из квашеной капусты	60	0,85	2,5	4,25	0,005	9,41	0	0	26,12	31	8,04	0,34	82,57

349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,28	55,76
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,99	215
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		74,01	45,31	126,75	0,2	32,0	0	1,21	204,22	158,05	145,3	10,71	952,54
	Полдник													
219	Сырники из творога	200	35,28	27,87	32,84		0,67			346,88		48,34	1,27	524,24
385	молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107
	всего		41,8	32,87	42,44			0	0	586,8	0	76,34	1,47	631
	Ужин													
227	Рыба припущенная на слив. масле	80	13,76	6,57	0,73	0,1	0,67	0,01	0	12,36	248	36069	0,72	116,8
126	Картофель отварной	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222
71	Огурцы квашен.	60	0,6	0,1	1,9	0,005	8,75	0	0	7	31	10	0,45	11
389	Сок ф\я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	1,40,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,0038	6	7,1	1,6	0,28	28,96
	Всего		78,47	33,23	101,69	0,26	55,19	0,01	1	141,58	447,5	167,35	8,39	519,32
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		205,39	162,68	413,78	101,82	157	160,72	3,51	1433	1433	551,8	30,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
29	Сосиска отварная	50	5,2	10	12,1				0	79,5	10	10	0,9	112
168	Каша пшеничная	150	4,65	3,96	24,59	0,15	0	15	0	9,15	110,77	73,57	2,49	152,2
71	Помидоры кашен.	60	0,6	0,1	1,9	0,005	9	0	0	7	31	10	0,45	11
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,003	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,27	0,1	25,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0		0,03			11,1		1,4	0,28	60
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,3	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		41,57	26,57	110,28	0,26	46,9	26,01	1	266,56	503,23	153,01	5,66	445,12
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
30	Борщ капустой и картофелем	200	1,0	17,45	7	0,015	1,35	10	0	21,5	28,25	13,5	0,75	43
520	Картофель пюре	150	3,15	7,65	21,75	0,13	12,82	13,5	0	12,07	38,25	15,8	0,60	170,7
53	Икра овощная закусочная	60	0,82	2,06	3,645	0,005	3,46	0	0	14,15	31	9,39	7	36,45
261	Печень тушёная в соусе	80	8,48	5,06	1,67		15,84			16,39		13,44	10,8	128
349	Сок ф/я	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,6	15,2	3,2	0,28	55,76

879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		40,61	22,93	146,21	0,35	41,32	20	1,20	190,4	305,7	225,13	22,19	595,67
	Полдник													
296	Пудинг из творога	200	30	21	46	0,1	0,82	0,37		251,5	383	54,36	0,93	310,66
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	208	84,8
	всего		31	21	66,2	0,12	4,82	0,37	0	266,5	387	64,56	208,93	395,46
	Ужин													
142	Картофель овощи запечённые	200	4,35	16,79	30,21		26,63			43,41		41,95	1,6	288
293	Птица запечённая	80	17,64	14,58	4,70	0,04	0,02	42,96	0	54,5	52,9	20,3	1,62	221
15	Салат из помидор кваше.	60	1,3	25,5	1,5	0,025	9,1	27,5	0	28,1	6,45	30,3	0,45	35,5
383	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09		0,38			128		18	0,64	138,4
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		70,84	43,75	113,08	0,21	45,24	108,7	1	305,14	150,53	164,03	6,84	767,62
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		184,62	119,	343,96	2,07	149,71	236	3,51	1223	1873	509,42	247,6	2492,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
218	Вареники ленивые с творогом	200	16,33	8	16,31		0,37			132,81		21	0,4	37
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	0,03	0	0	0,01	0,7	22,2	59,75	4,23	0,1	58,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		34,19	25,53	106,6	0,15	3,06	26	1	487,4	131,25	72,55	1,85	288,52
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	200	2,91	4,26	3,17		45,451			19,36		7,05	0,355	63,5
168	Каша рисовая	150	6,61	5,28	32,79	0,15	0	0	0	12,2	147,7	98,1	3,32	152,25
268	Котлеты из говядины	80	16,5	24,2	14,32		0,34			43,04		55,78	2,8	275
12	Салат Витаминный	60	0,6	2,0	1,85	0,015	16,35	0	0	16,35	20,5	7,9	0,31	34,5
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8

878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		39,46	43,33	147,6	0,37	43,26	0	1,22	168,94	284,75	222,14	10,07	742,77
	Полдник													
710	Пирожок с печенью	75	10,2	10	41,8									166,5
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		11,2	10	61,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	393,8
	Ужин													
126	Картофель отварной	150	4,13	9,32	27,79		28,7			36,64		41,55	1,77	166,5
24	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	85/35	18,03	10,21	8,49	0,13	4,36	0	0	67,74	310	77,7	1,25	103,59
7	Овощи соленые	60	1	0,4	2,3	0,015	5	0	0	12,5	20,5	7	0,3	21
	Кисель молочный	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		31,43	21,48	114,18	0,3	44,92	0,	1	80,3	422,5	137,69		495,03
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		115,88	97,24	422,08	1,97	106,64	107	3,52	872,64	128	305,8	25,48	2208,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
182	Суп молочный с манной крупой	200	7,51	11,72	37,05	0,15	117	0	0	138,1	147,7	47,6	1,23	190
285	Омлет с сосиской	100	15	22	2									176
380	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92		0,38			128,78		12,88	0,07	113,4
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,01	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,23	0,1	58,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,038	0,4	15,2	1,6	0,66	56,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		35,25	48,28	119,57	0,3	117,47	26	1	382,18	279	84,03	3,09	981,8
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Щи со свежей кап. и карт.	200	5,1	5,72	11,42		5,7			16,69		18,29	0,73	117,6
168	Каша гречневая вязкая	150	47,4	3,52	16,93	0,10	0	15	0	8,13	110,7	73,57	2,49	100
376	Поджарка	80	21,75	40,70	2,1		0,64			15,3		16,52	2,14	302,45
14	Огурцы кв.	60	0,5	2,0	1,1	0,005	2,8	0	0	15,35	18,45	6,56	0,2	11
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,003	0	0	0,027	0,6	15,2	3,2	0,028	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,3	28,96

	Всего		112,26	77,18	145,64	0,33	15,38	20	1,22	124,03	280	199,23	10,47	748,57
	Полдник													
	Пирожок с повидлом	75	5	6	41		0,73			209		54,79	1,93	245
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		6	6	61,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	329,8
	Ужин													
143	Картофель, запечённый с овощами	150	4,35	16,79	30,21		26,63			43,41		41,95	1,6	216
249	Рыба запечённая	80	28,	13,62	9,02	0,13	0,62	0	0	66,6	310	36,8	1,58	200
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0		0,03			11,1		1,4	0,28	60
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,6	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,33	28,96
	Всего		40,38	31,46	103,12	0,27	27,28	0	1	122,51	38,05	98,25	5,13	560,72
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		200,79	169,82	482,23	2,5	175,03	127,0	3,52	764,72	1050	463,01	25,13	2909,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
47	Драники по-домашнему	100	17,4	84	11,3	0,11	0	6,6	40	82		82	36	142
29	Сосиска отварная	50	50,2	10	12,1	0	0	0	0	79,5	10	10	0,9	112
2	Бутерброд с сыром	35	3,8	8,9	13,3	0,01	0,07	22,2	0	82,4	46,47	4,23	0,1	58,8
	Чай	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		20,57	24,25	107,25	0,32	4,09	46	1,0	267,4	282,25	81,15	492	547,2
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,22	3,27	83,46	0,033	6,8	0	0	29,58	35,48	17,46	0,79	68
168	Каша пшеничн	150	6,21	5,28	32,79	0,15	0	20	0	12,2	147	98,1	3,32	135,33
	Огурцы кв.	60	0,55	0,1	1,9	0,005	8,75	0	0	7	20,5	10	0,45	11
390	Мясо тушёное	80	26,4	29,6	6,4		0,73			17,44		17,62	2,44	393,6
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76

	пшеничный													
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	0,003	0,04	0	0	0,03	6	21	1,6	0,66	28,96
	Всего		51,51	48,71	260,3	0,7	28,72	20	1,22	134,67	333,28	205,49	11,06	825,45
	Полдник													
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6			240		28	0,2	107
710	Пирожок с картофелем	75	10,2	10	41,8	0,73				209		54,39	1,93	309
	всего		16	15	51,4	0,73	2,6			449		82,33	2,13	416
	Ужин													
202	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,42	0,15	0	20	0	12,14	147	8,14	0,81	143,25
	Печень тушёная	80	8,32	15,0	16,96	0,003	0	0	0	19,2	127,2	15	1,44	136,16
74	Икра из свеклы	60	1	5	8									42
383	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09		0,38			128		18	0,64	138,4
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,28	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,3	28,96
	Всего		43,69	34,12	133,61	0,33	0,38	20	1	173,54	230,5	56,1	492	408,67
	2й ужин													
	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	ВСЕГО		6,9	6,3	31,8	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		138,67	129,0	467,06	2,64	46,99	167	750,76	1160	1224	498,57	1001	2267,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 3-6 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
182	Каша манная на молоке	150	7,51	11,72	37,05	0,15	1,17	20	0	138,1	147	47,6	1,23	213,75
2	Бутерброд с маслом	35	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
378	Чай смолоком	200	1,52	1,35	15,9		1,33	0	0	126,6		15,4	0,41	81
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,6	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		21,09	25,6	118,95	0,3	2,59	46	1	380,1	278,25	86,55	3,43	454,97
	2й завтрак													
	Фрукты	250	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
98	Рассольник с рисовой крупой	200	3,88	5,68	4,70		6,6			25,81		9,45	0,47	84,66
403	Плов	200	20	21	52		28,63			83,25		63,39	2,3	478
3	Свекла отварная	60	0,43	1,825	2,51	0,005	2,85	0	0	10,54	12,29	6,27	0,4	28,17
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		36,87	34,48	153,88	0,2	34,63	0	1,22	146,62	120,63	128,47	6,4	804,35
	Полдник													
404	Блины со сгущённым	100	8,69	12,96	52,7		0,86			246,73		63,99	2,27	366,0

	МОЛОКОМ													
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		9,69	12,96	72,9	1,02	4,86	0	0	260,73	4	73,99	5,07	450
	Ужин													
126	Картофель отварной с луком	150	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	166,5
302	Сельдь(филе) с луком0	80	19,2	0,8	0,01	0,01	3,48	0	0	54,19	248	62,16	1,0	88
54	Салат из кв. капусты	60	0,8	2,535	4,69	0	18	0	0	20,35	14,95	8,2	0,255	45,25
	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15		0,03			11,1		1,4	0,28	60
878	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,23	11,2	0,03	0	0	0,27	0,4	15,2	3,2	0,28	55,76
879	Хлеб ржаной	20	1,63	0,33	3,8	0,003	0	0	0,038	6	7,1	1,6	0,66	28,96
	Всего		36,89	11,25	83,61	27,94	40,39	0	14	165,38	414,4	155,15	5,52	444,4
	2Й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	25	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	118
	ВСЕГО		6,9	6,3	39	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	218
	ИТОГО		111,24	91,19	483,04	30,59	122,5	127	3,52	1088	1264	581	24,62	2442,02

Составил _____

Утвердил Директор _____Л.М.Никитченко